
BEWEGUNG UND SPORT FÜR KREBSKRANKE

SPITAL THUN

 **spitalstsag**


KrebsStiftung
Thun – Berner Oberland

Bewegung und Sport für Krebskranke

Körperliche Aktivität wirkt sich in vieler Hinsicht positiv auf den Menschen aus. Nebst der Verbesserung der Muskelkraft und Ausdauerleistungsfähigkeit wird durch die sportliche Aktivität auch die allgemeine Abwehrkraft des Körpers positiv beeinflusst. Wissenschaftlich konnte zwischenzeitlich auch aufgezeigt werden, dass körperliche Aktivität nicht nur das Risiko des Auftretens einer Krebskrankheit verringert, sondern auch das Risiko eines Rückfalls einer Krebskrankheit reduziert und die Lebensqualität nachhaltig verbessert werden kann. Wohlbefinden, Zufriedenheit und Selbstvertrauen werden gestärkt.

Die Diagnose «Krebs» hat nebst medizinischen Folgen auch sehr individuelle Auswirkungen auf den Körper und die psychische und seelische Verfassung der Betroffenen. In einer Krebsportgruppe können neue Kontakte geknüpft werden. Die gegenseitige Motivation zur Bewegung kann eine wichtige Unterstützung zur Bewältigung des alltäglichen Lebens werden. Und ganz wichtig: Bewegung soll vor allem auch Freude bereiten und Spass machen!

Voraussetzung für die Teilnahme an den Angeboten

Vorgängige Konsultation bei der Onkologie im Spital Thun oder bei Ihrem zuständigen Arzt.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer.

Kursleitung

Die Kursleiter sind Turn- und Sportlehrer, Physio- oder Bewegungstherapeuten mit einer Zusatzausbildung in Bewegung und Sport für Krebskranke.

Ärztliche Leitung

Dr. med. Jean-Marc Lüthi, Chefarzt Onkologiezentrum Thun-Berner Oberland, Spital STS AG Thun

Unsere Angebote

Onkologische Rehabilitation

Im Rahmen unseres ambulanten onkologischen Rehabilitationsprogramms werden innerhalb von 12 bis maximal 16 Wochen 24 Therapieeinheiten angeboten, zum Teil als Einzel-, zum Teil als Gruppentherapie.

Zeit: Die Therapiezeiten werden individuell festgelegt.

Kosten: Grundsätzlich werden die Kosten im Rahmen des Rehabilitationsprogramms von der Krankenkassengrundversicherung übernommen (entsprechende Vereinbarungen bestehen aber noch nicht mit allen Kassen, wo nötig unterstützt die Krebs-

Stiftung Thun-Berner Oberland).

Ort: Spital Thun, Physiotherapie (Haus F, Erdgeschoss)

Anbieter: Physiotherapie Spital Thun

Nachfolge- und Langzeittraining

Spielerisches Training in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, Entspannungstechniken, Belastungskontrolle und Trainingsberatung

Zeiten: vgl. Einlageblatt

Kosten: Jahresabonnement für 1 Lektion pro Woche, CHF 720.– (abzüglich CHF 300.– Subventionsbeitrag der KrebsStiftung Thun-Berner Oberland), Quartalsabonnement für 1 Lektion pro Woche CHF 200.– (abzüglich CHF 70.– Subventionsbeitrag der KrebsStiftung Thun-Berner Oberland)

Kursort: Turnhalle Grundbacher, Burgstrasse 8E (direkt neben Burgsaal), 3600 Thun

Anbieter: befit, Reha-Nachfolgeangebot der Region Thun

Wandern

Von April bis Oktober bieten wir halbtägige Wanderungen in unserer wunderschönen Region an. Hauptziel dieser Nachmittage sind das Erlebnis in der Natur, Geselligkeit und besseres Kennenlernen des eigenen Körpers.

Zeiten: jeweils Mittwochnachmittag gemäss Spezialprogramm (steht jeweils ab Ende März zur Verfügung)

Kosten: Unkostenbeitrag von CHF 5.– pro Person

Ort: Treffpunkt in der Regel bei der Schiffstation Thun

Anbieter: Lions Club Thunersee

Yoga

Wir bieten Yoga als unterstützender Begleiter für Körper, Geist und Seele an (vgl. Broschüre Yoga).

Kurszeiten: Jeweils Montag (Kurs 1) oder Donnerstag (Kurs 2)
Sie können jederzeit in den laufenden Kurs einsteigen.

Kursort: Spital Thun, Gemeinschaftsraum A5 (Haus A, 5. Stock)
Bitte bequeme und warme Kleidung mitbringen.

Zielpublikum: Das Angebot richtet sich an krebsbetroffene Menschen mit und ohne Vorkenntnisse in Yoga.

Kosten: CHF 10.– pro besuchte Lektion
(unterstützt durch die Krebsstiftung Thun-Berner Oberland)

Leitung: Andrea Hess, dipl. Yogalehrerin Yoga Schweiz,
dipl. Pflegefachfrau HF, Spital STS AG Thun

Anmeldung / Kontakte

Onkologische Rehabilitation Onkologiezentrum Thun-Berner Oberland

Spital STS AG

3600 Thun

Tel. 058 636 26 45

Fax 058 636 26 39

onkologie@spitalstsag.ch

www.spitalthun.ch

Nachfolge- und Langzeittraining

Diagonal Physiotherapie GmbH

Administration «befit»

Musterplatz 4A

3665 Wattenwil

Tel. 033 356 42 45

physiomleist@bluewin.ch

www.diagonal-bewegt.ch

Wandern

Onkologiezentrum Thun-Berner Oberland

Tel. 058 636 27 31

onkologie@spitalstsag.ch

Yoga

Onkologiezentrum Thun-Berner Oberland

Tel. 058 636 26 45

onkologie-yoga@spitalstsag.ch